

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 3
от 25.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 80»
№ 110-осн.от 06.09.2022г.
О.Л. Вострикова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «РАЗ СТУПЕНЬКА»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
НЕТРАДИЦИОННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ СТЕП-СКАМЕЙКИ В ГРУППАХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

**РАЗРАБОТЧИК:
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЧЕРТЕНКОВА ГАЛИНА МИХАЙЛОВНА**

Содержание

1.Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка.....3
- 1.2 Цель, задачи, новизна, срок реализации.....5
- 1.3. Характеристика разделов программы.....6
- 1.4. Ожидаемый результат.....6

2. Содержательный раздел

- 2.1 Методика проведения занятий.....7
- 2.2. Техника безопасности.....9
- 2.3. Структура занятия.....10
- 2.4. Календарно-тематический план.....11

3. Организационный раздел.....21

Список используемой литературы.....22

Приложение

- Приложение 1 (Комплексы степ – аэробики).....23
- Приложение 2 (Методические рекомендации)30
- Приложение 3 (Игровые задания на степах, ОРУ на степ - досках).....37
- Приложение 4 (Подвижные игры на степах).....47
- Приложение 5 (Конспект физкультурного досуга «В гости к сказке»)....50

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Раз ступенька...» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на заседании клуба «Здоровый малыш». Кроме этого, было проведено анкетирование родителей по вопросам дополнительных услуг в ДООУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ – аэробику (60% опрошенных родителей)

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает

подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягкой тканью. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект.**

1.2.Цель: Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

- Способствовать развитию всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку.

Новизна:

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 6 – 7 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю.

График учебного времени

группа	Продолжительность	Периодичность в неделю	количество часов в год
Подготовительная	30 мин.	1	36 ч.

1.3. Характеристика разделов программы по степ – аэробике

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для

согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

1.4. Ожидаемый результат: (при выпуске в школу)

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Методика проведения занятий

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ - аэробика может проводиться:

- в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);
- как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основной формой обучения Степ – аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:

1. во вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует

чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно

напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

2.2. Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

2.2. Структура занятия

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
1. Вводная: <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Игроритмика 	4 мин.	6 упр. 8 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные шаги; • Акробатические упражнения; • Гимнастический этюд 	24 мин. 6 мин. 10 мин. 8 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц шеи, • Для мышц плечевого пояса, • Для мышц туловища, • Для ног, • Для развития мышц силы, • Для развития гибкости, • Для развития ритма, такта.
3. Заключительная: <ul style="list-style-type: none"> • Самомассаж; • Дыхательные упражнения 	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж рук; • На дыхание; • Расслабление.

Форма занятий:

- Занятие – игра
- Занятие – ритмика
- Занятие – акробатика
- Занятие - тренировка
- Контрольное занятие

Содержание занятий:

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально – ритмические композиции;
- Подвижные игры.

2.4.Календарно-тематический план

Месяц	Неделя	Содержание занятий
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	<p><u>Занятие №1</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс №1 (знакомство, показ движений, обсуждение формы одежды). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Пушинка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Пингвины на льдине» Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.</p>
	2 неделя	<p><u>Занятие №2</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс №1 (отработка движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Пушинка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Пингвины на льдине»</p>
	3 неделя	<p><u>Занятие №3</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс №1 (показ движений под музыку, отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Пушинка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Пингвины на льдине»</p>
	4 неделя	<p><u>Занятие №4</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс №1 (показ движений под музыку с танцевальными элементами). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Пушинка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Пингвины на льдине»</p>

Месяц	Неделя	Содержание занятий
-------	--------	--------------------

ОКТАБРЬ	1 неделя	<p><u>Занятие №5</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №2 (знакомство с новым движениями, показ движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Зернышко". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Уголки»</p>
	2 неделя	<p><u>Занятие №6</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №2 (отработка движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Зернышко". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Уголки»</p>
	3 неделя	<p><u>Занятие №7</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №2 (показ и отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Зернышко". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Уголки»</p>
	4 неделя	<p><u>Занятие №8</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс с элементами стретчинга. 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Зернышко". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Уголки»</p>

Месяц	Неделя	Содержание занятий
НОЯБРЬ	1 неделя	<p><u>Занятие №9</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Современный стиль. Комплекс №3 (знакомство, показ движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Качели". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Путешествие в Москву»</p>
	2 неделя	<p><u>Занятие №10</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Современный стиль. Комплекс №3 (отработка движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Качели". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Путешествие в Москву»</p>

	3 неделя	<p><u>Занятие №11</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Современный стиль Комплекс №3(показ и отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Качели". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Путешествие в Москву»</p>
	4 неделя	<p><u>Занятие №12</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Современный стиль. Комплекс №3 с элементами современного танца. 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Качели". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Путешествие в Москву»</p>

Месяц	Неделя	Содержание занятий
ДЕКАБРЬ	1 неделя	<p><u>Занятие №13</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Восточный стиль Комплекс №4(знакомство, показ движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Веселая пчелка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Бездомный заяц»</p>
	2 неделя	<p><u>Занятие №14</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Восточный стиль Комплекс №4 (отработка движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Веселая пчелка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Бездомный заяц»</p>
	3 неделя	<p><u>Занятие №15</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Восточный стиль Комплекс №4 (показ и отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Веселая пчелка" 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Бездомный заяц»</p>

	4 неделя	<p><u>Занятие №16</u></p> <p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №4Общеразвивающий комплекс с элементами восточных движений.</p> <p>2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Веселая пчелка "</p> <p>3 часть Подвижные игры с использованием степов.</p> <p>«Бездомный заяц»</p>
--	----------	---

Месяц	Неделя	Содержание занятий
ЯНВАРЬ	1 неделя	<p><u>Занятие №17</u></p> <p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Русский стиль Комплекс №5 (знакомство, показ движений).</p> <p>2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка".</p> <p>3 часть Подвижные игры с использованием степов.</p> <p>«Лиса и тушканчик»</p>
	2 неделя	<p><u>Занятие №18</u></p> <p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Русский стиль Комплекс №5 (отработка движений).</p> <p>2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка ".</p> <p>3 часть Подвижные игры с использованием степов.</p> <p>«Лиса и тушканчик»</p>
	3 неделя	<p><u>Занятие №19</u></p> <p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Русский стиль Комплекс №5 (показ и отработка движений под музыку).</p> <p>2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка ".</p> <p>3 часть Подвижные игры с использованием степов.</p> <p>«Лиса и тушканчик»</p>

Месяц	Неделя	Содержание занятий
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	<p><u>Занятие №20</u></p> <p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №6 (знакомство, показ движений).</p> <p>2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Шарик".</p> <p>3 часть Подвижные игры с использованием степов.</p> <p>«Космонавты»</p>

	2 неделя	<p><u>Занятие №21</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №6 (отработка движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Шарик". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Космонавты»</p>
	3 неделя	<p><u>Занятие №22</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №6 (показ и отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Шарик". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Космонавты»</p>
	4 неделя	<p><u>Занятие №23</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс с элементами Комплекс №6 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Шарик". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Космонавты»</p>

Месяц	Неделя	Содержание занятий
МАРТ	1 неделя	<p><u>Занятие №24</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №7 (знакомство, показ движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Фигуры»</p>
	2 неделя	<p><u>Занятие №25</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №7 (отработка движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Фигуры»</p>
	3 неделя	<p><u>Занятие №26</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №7 (показ и отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Фигуры»</p>

	4 неделя	<p><u>Занятие №27</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс с элементами Комплекса №7 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания «Снежинка» 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Фигуры»</p>
--	----------	---

Месяц	Неделя	Содержание занятий
АПРЕЛЬ	1 неделя	<p><u>Занятие №28</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №4 с мячами малого диаметра (знакомство, показ движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Ветерок". 3 часть Подвижные игры с использованием степов «Паук и мухи»</p>
	2 неделя	<p><u>Занятие №29</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая Комплекс №4 с мячами малого диаметра (отработка движений). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Ветерок". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Паук и мухи»</p>
	3 неделя	<p><u>Занятие №30</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №4 с мячами малого диаметра (показ и отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Ветерок". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Паук и мухи»</p>
	4 неделя	<p><u>Занятие №31</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс с элементами Комплекса №4 с мячами малого диаметра 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Ветерок". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Паук и мухи»</p>

Месяц	Неделя	Содержание занятий
МАЙ	1 неделя	<p><u>Занятие №32</u> 1 часть Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности Комплекс № 8 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания «Утро». 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Рыбки»</p>

2 неделя	<p><u>Занятие №33</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №5 Общеразвивающий комплекс с элементами русского народного танца. 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания «Снежинка». 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Лиса и тушканчик»</p>
3 неделя	<p><u>Занятие №34</u> 1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Современный стиль Комплекс №3(показ и отработка движений под музыку). 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания "Качели". 3 часть Подвижные игры с использованием степов. «Путешествие в Москву»</p>
4 неделя	<p><u>Занятие №35</u> 1 часть Конкурсные игровые задания на степах. «Птички на ветке» - сидение на корточках на степе. «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону. «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево. «Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ. «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах. «Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами. «Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад. «Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты). «Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой. «Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх. «Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой. «Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад. 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания " «Солнышко".</p> <p><u>Занятие №36 Итоговое</u> 1 часть Музыкальные композиции на степах. «Кадриль» 2 часть комплекс упражнений на восстановление дыхания " «Пушинка".</p>

3. Раздел Организационный

3.1. Методическое обеспечение:

- Творческо-перспективный план
- Комплексы степ - аэробики
- Методические рекомендации
- Специальная литература
- Аудиозаписи

3.2. Техническое оснащение:

- Степ – доски;
- Гимнастические маты;
- Костюмы для выступлений

3.3. Мониторинг усвоения программного материала занятий степ-аэробикой «Раз ступенька...»

Критерии:

- *Владение доской;*
- *Строевые упражнения;*
- *Игровая ритмика;*
- *Танцевальные шаги*

Список используемой литературы

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987, 128с.
2. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005, 206с.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М, 1988. 101с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
9. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003
16. Опыт работы других садов (интернет – ресурсы)

Комплексы степ – аэробики

Комплекс №1

Ходьба с разным положением рук, спиной вперед, боком, боковой галоп.

- Ходьба на месте
- Ходьба на степе
- Ходьба на степ – со степа, руки вверх – в стороны
- Ходьба на степе, не отрывая носочков от степа
- Повороты вправо – влево, руки вверх, прямой ногой коснуться пола
- Шаг вправо – влево со с степа, руки в стороны
- Бег на месте на степе
- Ходьба на носочках вокруг степа
- Танцевальные движения на полу
- Шаг со степа – вперед, назад, вправо, влево
- Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь – на пол, ноги вместе вернуться в исходное положение
- Ходьба на степе

Упражнения на дыхание «Волшебный сон» (рекомендуемые упражнения)

- Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Дышится легко, ровно, глубоко

Крепче кулаки сжимаем

Их повыше поднимаем

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза!

Комплекс №2

Ходьба, легкий бег на носочках, сильно сгибая колени назад: игровые приемы: во время бега взять один пластмассовый шарик из корзины, и пробежав круг, положить обратно в корзину, спокойная ходьба.

- Ходьба на степе
- Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, руки на поясе.
- Приставной шаг назад со степа, вперед со степа руки вперед
- Ходьба на степе, не отрывая носков от степа, руки «сматывают нитку», пальцы сжаты в кулаки

- Шаг на степ – со степа кистями рук рисуем маленькие круги поочередно вдоль туловища
- Шаг со степа вправо. Правой ногой поклон влево к левой ноге, руки вверх, вернуться на степ, шаг влево левой ногой – наклон к правой ноге, руки вверх
- Приставной шаг вправо – влево, руки на поясе
- Приставной шаг вправо – влево: шаг – присесть, руки вперед, вниз
- Ходьба на степе высоко поднимая колено
- Шаг назад со степа правой ногой, левая на степе: наклон к левой ноге, выпрямиться. Вернуться на степ (повторить по 7 раз)
- Ходьба на степе, не отрывая носков от степа, руки на поясе
- «Крест» шаг со степа – вперед, назад, вправо, влево
- Тоже выполняем танцевальные движения руками
- Ходьба вокруг степа, поочередно поднимая плечи
- Прыжки вокруг степа на двух ногах
- Шаг на степ, со степа

Комплекс №3

Ходьба друг за другом; легкий бег; подскоки; ходьба с высоким подниманием колен.

- Ходьба обычная на месте
- Ходьба на степе: руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз выполняя хлопок
- Приставной шаг вправо – влево
- Ходьба на степе высоко поднимая колено одновременно выполняя хлопок перед собой и за спиной прямыми руками
- Шаг со степа вперед, назад выполняя хлопки прямыми руками перед собой
- Шаг правой ногой со степа, левая остается на степе, прогнуться назад, руки вверх. Тоже повторить левой ногой (повторить 7 раз)
- Шаг на степе, не отрывая носков от степа
- Шаг со степа вправо, наклон вправо, хлопок прямыми руками над головой, шаг на степ. Тоже влево (повторить 3 раза)
- Шагать вокруг степа на носочках поднимая плечи
- Шаг вправо – влево со степа выполняя одновременно приседания
- Мах прямой ногой вверх – вперед поочередно правой – левой ногой
- «Крест» шаг со степа – вперед, назад, вправо, влево
- Тоже выполняем танцевальные движения руками

Ходьба и бег в колонне по одному, змейкой вокруг степов, ходьба и перешагивание через степ

- Ходьба на степе раскачивая руки вперед – назад «маятник» (повторить 10 раз)
- Шаг вправо – влево, руки в стороны (повторить по 5 раз)

- Шаг назад, наклон вперед, коснуться носков ног, вернуться в исходное положение (повторить 6 раз)
- Сидя на степе, скрестив ноги, руки на пояс, повороты в право – влево (повторить по 4 раза)
- Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (повторить 10 раз)
- Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой (повторить 2 раза)
- **Комплекс № 4**

Ходьба и бег вокруг степов, меняя направление, ходьба на носочках руки вверх, ходьба на пяточках, руки за головой

- Ходьба на степе выполняя наклон головы вправо – влево (повторить 10 раз)
- Поднимание плеч вверх – вниз (повторить 10 раз)
- Приставной шаг со степа на пол и обратно
- Шаг со степа назад руки вверх, и.п. ноги чередовать (повторить по 5 раз)
- Ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки согнуть перед грудью – поворот вправо (влево) руки в стороны (повторить 4 раза)
- Приставной шаг вправо влево на пол с приседанием, руки в стороны и обратно на степ (повторить по 5 раз)
- Выпад ногой вперед, руки в стороны (повторить 8 раз)
- Прыжки со степа на пол и обратно (повторить 8 раз)

Комплекс №5 (с мячом)

Ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться и сделать «фигуру»

- Ходьба обычная на месте
- Ходьба на степе
- Приставной шаг назад со степа, вперед со степа
- Ходьба на степе, не отрывая носков от степа мяч внизу в прямой руке: руки в стороны, вверх переложить мяч, руки в стороны, и.п. (повторить 6 раз)
- тоя на степе, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке отвести руку вправо, поворот туловища вправо, и.п., тоже влево (повторить по 6 раз)
- Приставной шаг вправо – влево, поднять согнутую левую - правую ногу, переложить мяч под ней в левую – правую руку, шаг на степ (повторить по 6 раз)
- Шаг со степа вправо – влево, уронить мяч, присесть, поймать, шаг на степ (повторить 6 раз)
- Стоя на степе на коленях, прокатить мяч от себя вправо – влево возле степа (темп медленный, 8 раз)
- Прыжки на двух ногах вокруг степа вправо – влево (повторить 2 раза)
- Ходьба вокруг степов

Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Ребята в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег враспынную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ — со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №7

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением в рассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением в рассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.

2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»
Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят:
 «Спорт, ребята, очень нужен.
 Мы со спортом крепко дружим,
 Спорт — помощник!
 Спорт — здоровье!
 Спорт — игра!
 Физкульт-ура!»
 С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)
23. Игры и упражнения на релаксацию.
 Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя выше указанные упражнения. Например:

Методические рекомендации:

Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

1. Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

2. Шаги – ноги вместе, ноги врозь.

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

3. Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

4. Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.

Выполнение упражнений возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Степ – платформу можно использовать на занятиях физической культурой, для индивидуальной работы, как часть занятия.

По структуре занятия с использованием степ – платформы, схожа со структурой классического занятия: разминка, основная часть, заключительная.

На занятиях степы можно применять:

1. Во вводной части:

Ходьба по и между платформами (для формирования правильной осанки)

2. При выполнении общеразвивающих упражнений, как с предметами (мячи, гантели,

гим. палка), так и без них.

· Под музыку: укрепление дыхательной и сердечнососудистой системы, развитие координации движений

· В основных видах движений: прыжки, равновесие, школа мяча, бег.

· В подвижных играх «Совушка», «Займи свой домик» и т.д.

В индивидуальной работе степ – платформы используют для закрепления двигательных навыков детей. Размер степ – платформы:

Использование степ - элементов в разминке

Выполняйте шаги последовательно, уделяя работе над каждым шагом 5-10 минут

Степ аэробика упражнение *Степ-ап*

Шагните правой ногой на платформу, левую ногу ставьте на носочек за правой, Выглядит как шаг и легкий акцент, на пол возвратитесь с левой ноги, повторите шаг с левой ноги. Не перекашивайте таз в процессе упражнения и не ходите по ступе так, чтобы Ваши пятки свисали во время упражнения с платформы. Степ-ап – это шаг который не дает высокой нагрузки. На нем удобно отдыхать , если Вы чересчур переутомились во время работы. Он идет в середине каждой связки при разучивании танцевальных движений.

Степ аэробика упражнение *Бейсик степ*

Уже знакомая Вам имитация шагов по лестнице. Повторяйте ее необходимое время, стараясь, чтобы Ваши движения были естественными. Не нужно опрокидывать корпус при ходьбе на ступе назад, выгибать ноги в коленях или подпрыгивать, если Ваше тело к этому не готово.

Степ аэробика упражнение *Шаг-колени*

Поднимайтесь на платформу как при степ- ап, но левую ногу не приставляйте к правой, а сгибайте в колене и подтягивайте колено к животу. Не нужно выворачивать колено, пусть нога будет направлена прямо, а корпус при подъеме колена стремится чуть вперед.

Степ аэробика упражнение *Шаг – кик*

Поднимитесь на платформу одной ногой, вторую резко выбросите вперед имитируя удар

Степ аэробика упражнение *Шаг- бэк*

Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении. Шагните одной ногой на платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодицы поднимите назад.

Степ аэробика упражнение *Шаг – кёл*

Правой ногой шагните на степ, левую согните в колене, подтягивая пятку к ягодице, ходите энергично и естественно не суетитесь и не «зависайте». Это касается всех шагов

Степ аэробика упражнение *Ви-степ*

Поочередно наступайте ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V

Степ аэробика упражнение *Бейсик – овер*

Шагните правой ногой на платформу, приставьте к ней левую ногу, спуститесь с платформы с обратной стороны, повернитесь к левому краю платформы и повторите, возвращаясь в исходное положение. Так Вы совершите круж. Для усложнения можно делать еще и вращение рук вверх.

Степ аэробика упражнение *Мамбо*

Левая нога на полу, правая на шагивает на степ, ставит точку и сразу делает шаг с точкой назад. Повторить в обе стороны.

После того, как аэробная часть закончена, потянитесь и приступайте к силовой.

Степ аэробика упражнение *Отжимание от стены*

Встаньте перед платформой на колени, ладонями упритесь в платформу, выполните серию из 12-15 отжиманий, повторите 3 раза

Степ аэробика упражнение *Отжимание от стены на трицепс*

Степ поставьте на третий уровень, сядьте на платформу ягодицами, потом ягодицы свесьте с платформы и силой мышц рук отождмитесь. Ладони параллельны друг другу, ногами старайтесь себе не помогать, помните, что работают в этом упражнении мышцы рук.

Степ аэробика упражнение *Выпад на степ*

Встаньте перед платформой, степ на 3 уровне. Поставьте правую ногу на платформу, левая на полу на носке. Выполните 20 выпадов с каждой ноги, следите за тем, чтобы колено не выходило за носок.

Степ аэробика упражнение *Выпад со стены*

Аналогично предыдущему упражнению, только на платформе стоит «задняя» нога.

Выполнить 20 раз.

Степ аэробика упражнение *Скручивание с сопротивлением*

Поставьте одну «ногу» степа на третий уровень, одну на первый. Лягте спиной на платформу так, чтобы голова была внизу. Ноги поставьте на степ и сделайте 20 медленных скручиваний на пресс, потом 10 быстрых. Повторите серию 3 раза, после этого поменяйте положение на противоположное и подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к груди в аналогичном режиме

Степ аэробика упражнение *Экстензии*

Степ спойт ровно на третьем уровне. Ложитесь лицом вниз, руки и ноги на полу, поднимитесь, оторвите руки и ноги от пола и тянитесь ими вверх. Повторите упражнение 20 раз, сделайте 2 серии.

Музыка для занятий степ-аэробикой.

Для степ-аэробики кроме наличия шаговой платформы необходима, конечно, и музыка, что доставляет малышам большое удовольствие.

Степ-аэробика дает возможность совместить развитие внутреннего и внешнего облика человека. Каким образом? Выбирая для упражнений любимую музыку детей, вы заботитесь о пище для души, а выполняя под нее физические упражнения, приводите в движение, а, следовательно, заставляете жить тело.

Музыка должна быть яркой, веселой. Желательно использовать знакомые, наиболее ими любимые мелодии, потому что даже на подсознательном уровне человек невольно следует музыкальному ритму. Конечно, можно использовать и современную эстрадную музыку, или инструментальную. Самое главное, чтобы музыка была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Для степ-аэробики подходит музыка, включающая три мелодичные фазы из 32 тактов.

Такой ритм предназначен для танцевальной аэробики. Количество тактов в минуту синхронизировано с ударами сердца. Темп музыки для аэробики не должен быть слишком быстрым. Так, подготовительные и восстановительные упражнения в начале и в конце занятия должны выполняться под музыку, количество тактов в минуту в которой не превышает 140. Во время самой тренировки должна звучать чуть более медленная музыка, чтобы у вас было время подняться и спуститься с платформы. Каждому этапу занятий степ-аэробикой соответствует собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить этот ритм и снять напряжение во время занятия.

Музыкальные композиции на степах.

«Соловей - разбойник».

Вступление: На середину зала выбегает ребенок, покачиваясь вправо – влево, смотрит вдаль «под козырек», зовет всех детей рукой. Дети садятся на пятки за степом.

1 куплет.

1 фраза - сидя за степом, правая рука на степ, левая рука на степ, прогнуться, встать за степом.

2 фраза – правая пятка на степ, руки в сторону, и.п.

левая пятка на степ, руки в сторону, и.п.

3 фраза - правая нога на степ, левую согнуть в колене, вынести вперед, руки к плечам «силачи», и.п.

- левая нога на степ, правую согнуть в колене, вынести вперед, руки к плечам «силачи» и.п.

4 фраза - правая нога на степ, левую выбросить вперед, руки в стороны, и.п.

- левая нога на степ, правую выбросить вперед, руки в стороны, и.п.

Припев: 1 раз - переход по ширине степа. Правая пятка на степ, руки за голову.

- переход по ширине степа, левая пятка на степ, руки за голову

2 раз - переход по длине степа. Правая нога на степ, левую выбрасываем вперед и.п. (степ между стоп).

- левая нога на степ, правую выбрасываем вперед, и.п. – степ между стоп.

Проигрыш: ходьба вокруг степа.

2 куплет.

1 фраза - стоя на полу, за степом, руки на поясе. Правая пятка захлест влево, левая пятка захлест вправо.

2 фраза - правая нога на степ, левая пятка захлест, руки к плечам. Левая нога на степ, правая пятка захлест, руки к плечам.

3 фраза – стоя на степе.

«пружинка» руки перед собой

«полочка» выпрямиться

Правая нога в сторону, руки в стороны, то же с левой ногой.

4 фраза – правая нога на степе, левая нога на полу. Смена ног с поворотом туловища вправо – влево. Руки через стороны вверх.

1 – 2

Припев: движения припева повторяются

Заканчивают танец:

Мальчики – «богатыри»

Правая нога на степе, левая согнутая в колене выносится вперед, руки к плечам.

Девочки – «соловей - разбойник»

Правая пятка на степе, левая нога на полу, руки за голову.

«Кадриль»

Вступление: на «пружинка» по очереди правое и левое плечо вперед, руки опущены, ладони параллельно полу.

1 куплет. и.п. стоя за степом, руки на поясе.

1 фраза – правая нога на степ на пятку, руки в стороны, и.п.

2 фраза – левая нога на степ на пятку, руки в стороны, и.п.

3-4 фраза – левая нога на степ, правая нога через степ, поставить на носок на пол, правая рука за голову, и.п.

5-6 фраза – правая нога на степ, левая нога через степ, поставить на носок на пол, левая рука за голову, и.п.

припев: поочередно

правая нога на степ,

левая нога – выброс вперед.

Левая нога на степ,

Правая нога – выброс вперед.

Руки в стороны (нога на степе)

Руки на поясе (степ между стоп)

Вернуться в и.п. за степ.

Проигрыш: ходьба вокруг степа с пятки

2 куплет:

1 фраза – правая нога на степ, левая нога вперед, правая рука за голову, и.п.

2 фраза – левая нога на степ, правая нога вперед, левая рука за голову, и.п.

3-4 фраза – правая нога на степ, левая на полу, правая рука «вытираем лоб» и.п.

5-6 фраза – левая нога на степ, правая нога на полу, левая рука «вытираем лоб» и.п.

Припев: повторяется.

Проигрыш первая часть повторяется
2 часть: захлест правой и левой ногой поочередно.
Правая, левая рука «вытирает лоб» , ходьба вокруг степа.
Правая нога на степ на пятку, руки в стороны

«Вместе весело шагать»

Вступление. Построение в колонну, ходьба на месте.

Припев. Ходьба, останавливаются каждый у своего степа, ходьба на месте.

1 куплет.

1 фраза – правая нога на степ, выпад вперед левая на носок на полу. Руки в стороны. И.п.

2 фраза – левая нога на степ, выпад вперед, правая нога на носок, на полу. Руки в стороны. И.п.

3 фраза – правая нога на степ левая согнута, колено выносится вперед, руки «полочкой». И.п. то же с левой ноги.

4 фраза – наскок на степ правой ногой, левая отведена в сторону на носок. Руки на правом колене. И.п. то же с левой ногой.

Припев - ходьба вокруг степов с хлопками над головой.

2 куплет.

1 фраза – правая нога на пятку на степ, наклон к правой ноге, выпрямиться, руки над головой. Легкие наклона в стороны.

2 фраза – Левая нога на пятку на степ, наклон к левой ноге, выпрямиться, руки над головой, легкие наклоны в стороны.

3,4 фразы – повторяются, как в 1 куплете.

Припев – руки на поясе. Правая нога – поочередно пятка – носок на степ. То же с левой ноги.

3 куплет.

1 фраза – правая нога на степ, левая нога в сторону. Руки через стороны вверх, хлопок. И.п.

2 фраза – левая нога на степ, правая нога в сторону. Руки через стороны верх, хлопок. И.п.

3,4 фразы – повторяются, как в 1 куплете.

Проигрыш – шаги вверх – вниз на степ.

Припев – степ между стоп. Правая нога на степ, левая нога мах вперед. Левая нога на степ, правая нога – мах вперед. Закончить танец, стоя на степе.

«Кукла»

И.п. – сидя на степах, левая нога согнута в колене, лежит на полу. Правая нога согнута в колене, стоит на полу. Руки сложены на колене правой ноги, голова опущена.

Проигрыш – медленно поднять голову, встать, двигаться вокруг степа, не сгибая ноги в коленях, руки перед собой. Встают в и.п. позади степа.

1 куплет.

1 фраза - левая нога на степ, правая нога прямая отведена назад. Руки вперед – вверх. И.п.

Правая нога на степ, левая нога отведена назад. Руки вперед – вверх, левую ногу приставить к правой ноге на степ.

2 фраза - «пружинки» на степе, ладони соединены на уровне лица, голову наклонить вперед.

3 фраза – поворот вправо, руки вправо, левая нога на пол, вернуть на степ.

4 фраза поворот влево, руки влево, правая нога на пол, вернуть на степ.

Припев (1 раз) – левая нога на степе, на пятке. Правая нога справа от степа, руки влево, переход по длине степа на левую сторону. Правую ногу на пятку на степ, руки вправо.

2 раз – ходьба вокруг степа с пятки не сгибая ноги в коленях, вытянуть руки перед собой, поочередно слегка поднимая и опуская их.

2 куплет.

1 фраза – встать на степ, ноги шире плеч, руки в стороны.

2 фраза – тянуться руками, вправо – влево, ноги выпады вправо – влево.

3 фраза – правая нога шаг вперед со степа, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на степ.

4 фраза – левая нога, шаг вперед со степа, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на степ.

Припев – повторяется.

3 куплет.

1 фраза – правая нога на степ, левая нога, согнутая в колене, выносится вперед. Правой рукой коснуться колена левой ноги.

2 фраза – левая нога на степ, правая нога, согнутая в колене, выносится вперед.левой рукой коснуться колена правой ноги.

3 фраза – стоя на степе, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон вправо, левую ногу оторвать от степа. Вернуться на степ, плечи вверх, опустить.

4 фраза – стоя на степе, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон влево, правую ногу оторвать от степа, вернуться на степ, плечи вверх. Опустить.

Припев – повторение.

Проигрыш – кружение на месте вправо – влево, наклон к правой – левой ноге.

Последний проигрыш – обойти степ, сесть на него, принять и.п. как в начале танца.

Приложение 3

Игровые задания на степах.

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - прыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

ОРУ (Комплекс общеразвивающих упражнений на степ-досках)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1,2. встать на степ, руки прямые вверх.

3,4. и.п.

2. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочка»

1,2. встать на степ, руки в стороны

3,4. и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1,2. встать на степ, руки в стороны

3,4. вращение рук вперед (назад)

5,6. и.п.

4. И.п. – то же

1,2. встать на степ одна рука вверх, другая вниз

3,4. смена рук

5,6. и.п.

5. И.п. – то же

1,2. встать на степ, руки в стороны

3. хлопок над головой

4,5. и.п.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнутые к плечам

1,2. встать на степ.

3,4. вращение рук вперед (назад)

5,6. и.п.

7. И.п. – то же

1,2. встать на степ.

3. выпрямить руки в стороны.

4. руки к плечам
- 5,6. и.п.

2. Упражнения для ног.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, на расстоянии шага от ступа.
 1. коснуться правым носком ступа.
 2. поставить пятку на ступ.
 3. и.п. то же левой ногой.
 2. И.п. – стать лицом к ступу, руки на поясе.
 - 1,2. присесть, развести колени в стороны, руки положить на ступ.
 - 3,4 и.п.
 3. И.п. – то же.
 - 1,2. встать на ступ.
 3. правую прямую ногу в сторону.
 - 4,5. и.п. то же левой ногой.
 4. И.п. – то же.
 1. правая нога на ступ.
 2. перенести левую ногу через ступ, коснуться пола перед ступом.
 - 3,4. и.п. то же левой ногой.
 5. И.п. – то же.
 1. правая нога на ступ.
 2. левая нога, согнутая в колене выносится вперед – хлопок
 - 3,4. и.п.
 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе боком к ступу.
 1. правая нога на ступ.
 - 2,3. левой прямой ногой мах вперед – назад.
 - 4,5. и.п.
 7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к ступу.
 1. правая нога на ступ
 2. левая нога захлест назад, скрестно
 - 3,4. и.п.
 8. И.п. – лежа на спине, ноги прямые на ступе, руки за головой.
 1. поднять прямую правую ногу.
 2. И.п.
 3. поднять прямую левую ногу.
 4. и.п.
 5. поднять обе ноги.
 6. и.п.
 9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 1. правая нога на ступ.
 2. выпад вперед, руки в стороны.
 3. И.п.
- То же левой ногой.

3.«Упражнения для туловища»

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 1. Поднять руки вверх
 2. Наклон вперед, коснуться руками ступа
 3. И.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к ступу
 1. Поставить пятку правой ноги на ступ, руки вверх
 2. Наклон к ноге
 3. Руки вверх
 4. И.п.
3. И.п. – то же
 - 1,2. встать на ступ
 3. поворот влево, руки в стороны
 4. руки на пояс
 5. поворот вправо, руки в стороны.
 6. руки на пояс
 - 7,8. и.п.
4. И.п. – сидя на ступе, руки к плечам.
 1. поворот влево, руки в стороны.
 2. и.п.
 3. поворот вправо, руки в стороны.
 4. и.п.
5. И.п. – сидя на ступе, выпрямленные ноги опираются на пол, руки к плечам
 1. наклон, коснуться руками правой ноги
 2. и.п.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1,2. встать на ступ, руки вверх
 - 3,4. наклон вправо – влево
 - 5,6. и.п.

ОРУ с мячом.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.
 1. правая нога на ступ, руки вверх.
 2. левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку.
 3. левая нога на пол.
 4. и.п.
2. И.п. – то же.
 - 1, 2. встать на ступ, руки вверх.
 3. переложить мяч, встать на носки.
 - 4,5. и.п.
3. И.п. – то же.

- 1,2. встать на степ, руки в стороны.
3. поворот влево, переложить мяч в левую руку.
- 4,5. и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.
 - 1,2. встать на степ, руки вверх.
 - 3,4. наклон вправо-влево.
 - 5,6. и.п.
5. И.п. – то же, мяч лежит на степе.
 1. наклон вперед, взять мяч.
 2. выпрямиться, руки вверх.
 3. наклон, положить мяч на степ.
 4. и.п.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.
 1. поставить правую ногу на степ.
 2. наклон, переложить мяч за коленом в левую руку.
 3. выпрямиться
 4. и.п.
7. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп.
 1. поднять ноги с мячом вверх.
 2. и.п.

ОРУ с гимнастическими палками.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, перед собой.
 1. правая нога на степ.
 2. руки вверх, левая нога назад, потянуться.
 3. левая нога на пол, руки опустить.
 4. и.п.
 то же с левой ноги.
2. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.
 1. правая нога на пятку на степ, руки вверх.
 2. наклон вперед, коснуться палкой носка.
 3. руки вверх.
 4. и.п.
 то же левой ноги.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать за плечами.
 - 1,2. встать за степ.
 - 3,4. наклон вправо – влево.
 - 5,6. и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать у груди.
 1. правая нога на степ.
 2. левую ногу, согнутую в колене, вынести вперед, руки вытянуть перед собой.
 3. левая нога на пол, руки к груди.

4. и.п.
то же с левой ноги.
5. И.п. – то же.
 - 1,2. встать на степ, руки вверх.
 - 3,4. повороты туловища вправо – влево.
 - 5,6. и.п.
6. И.п. - сидя на степе, поставить стопы на палку.
Катать палку вперед – назад.

ОРУ с обручем.

1. И.п. – лицом к степу, держать обруч перед собой по полу перед степом.
 1. правая нога на степ.
 2. левую прямую ногу назад, прогнуться.
 3. левая нога на пол.
 4. и.п.
 то же с левой ноги.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой.
 1. правая нога на степ, руки вытянуты вперед
 2. левая нога в сторону.
 3. левая нога на пол
 4. и.п.
 то же с левой ноги.
3. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.
 1. правая нога на степ.
 2. наклон вперед, коснуться обручем пола
 3. выпрямиться
 4. и.п.
 то же с левой ноги.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой.
 - 1,2. встать на степ.
 - 3,4. наклон вправо-влево.
 - 5,6. и.п.
5. И.п. – боком к степу, обруч, в правой руке, на полу за степом.
 1. правая нога на степ.
 2. левая прямая нога вперед, обруч в вытянутой руке вперед.
 3. левая нога на пол, руку с обручем опустить.
 4. и.п.
 то же с левой ноги.
6. И.п. – степ между стоп, обруч перед собой на степе.
 1. поднять обруч вверх.
 2. наклон, положить обруч перед собой на пол.
 3. выпрямиться, хлопок над головой.
 4. наклон, поднять обруч
 5. и.п.

ОРУ без предметов.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1,2. встать на степ

3. хлопок над головой.

4,5. и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаке.

1. правая нога на степ.

2. потянуться вперед, руки вытянуть, пальцы разжать. Левая нога на полу.

3. руки к плечам.

4. и.п.

то же с левой ноги.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. правая нога на степ.

2. левое согнутое колено вперед, коснуться локтем правой руки.

3. левая нога на пол.

4. и.п.

то же с левой ноги.

4. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.

1. правая прямая нога на пятку на степ руки вверх.

2. наклон к ноге.

3. руки вверх.

4. и.п.

то же с левой ноги.

5. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, согнутые ноги на степе.

1. поднять прямую правую ногу вверх.

2. и.п.

3. поднять прямую левую ногу вверх.

4. и.п.

6. И.п. – лежа на полу, степ между стоп.

1. поднять прямые ноги вверх.

2. положить на степ.

3. ноги вверх.

4. и.п.

ОРУ без предметов.

1. И.п. – о.с. руки на поясе.

1. руки за голову, правая пятка на степ.

2. и.п.

3,4. то же с левой ноги.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. руки в стороны, правую пятку на степ.

2,3. наклоны к правой ноге

4. и.п.

то же с левой ноги.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову.

1. правая нога на степ, выпад вперед.

2. руки в стороны, поворот влево.

3. руки за голову.

4. и.п.

то же с левой ноги.

4. И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1. руки на степ

2,3. «кошечка»

4. и.п.

5. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, прямые ноги на степе.

1. подтянуть колени к груди.

2. положить ноги на степ.

ОРУ.

1.И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1,2. встать на степ, руки к плечам.

3. подтянуться на носки, руки вверх.

4. руки к плечам

5,6. и.п.

2. И.п. – то же.

1,2. встать на степ, руки вверх.

3,4. наклоны вправо-влево.

5,6. и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, правым боком к степу.

1. правая нога на степ.

2,3. махи левой ногой вперед-назад.

4,5. и.п.

то же левым боком.

4. И.п. – стоя на коленях, сед на пятках.

1. встать на колени, руки на степ.

2. правая прямая нога назад.

3. нога на колено

4. и.п.

то же левой ногой.

5. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Ноги, согнутые в коленях, на стечах.

1. выпрямить правую ногу вверх.

2. и.п.

3,4. левой ногой.

Комплекс общеразвивающих упражнений на степ-досках №1

1. И.п. – сидя верхом на степе, руки на поясе.
 1. руки к плечам.
 2. руки вверх, потянуться.
 3. руки к плечам.
 4. и.п.
2. И.п. – то же.
 1. руки в стороны.
 2. наклон, коснуться рукой пола справа
 3. выпрямиться
 4. наклон, коснуться рукой пола слева.
 5. выпрямиться
 6. и.п.
3. И.п. – сидя на степе, прямые ноги в стороны, руки на поясе.
 1. руки вверх.
 2. наклон к правой ноге.
 3. выпрямиться.
 4. наклон к левой ноге.
 5. выпрямиться
 6. и.п.
4. И.п. – сидя на полу, степ между стоп, руки в упор сзади.
 1. ноги поднять, положить на степ.
 2. и.п.
5. И.п. – лежа на спине, ноги на степе, руки за головой.
 - 1,2. поднять правую ногу, вытянуть руки вперед, хлопок за коленом.
 - 3,4. и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений на степ-досках №2

1. И.п. – лицом к степу, стоя на полу. Подниматься на носки.
2. И.п. – сидя верхом на степе, руки вдоль туловища, наклоны в стороны.
3. И.п. – лицом к степу, сед руки в упоре сзади, ноги согнуты.
 1. поставить носок правой ноги на степ.
 2. поставить носок левой ноги на степ.
 - 3,4. и.п.
4. И.п. – лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, стоны на степе.
 - 1,2. поднять живот вверх.
 3. и.п.
5. И.п. – сед на полу, руки в упоре сзади, стопы на степе.
 - 1,3. поднять живот вверх.
 4. и.п.
6. И.п. – стоя на коленях, руки положить на степ.
 - 1,3. пружинящие наклоны вперед.
 4. и.п.

7. И.п. – стоя на степе.

1,3. наклон вперед, руками потянуться к полу.

4. и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений на степ-досках

(для детей младшей группы)

Степ-доски разложены по кругу.

1-я часть

Ходьба и бег по кругу вокруг степ-досок, сначала в одну сторону, потом в другую. По команде или определенному сигналу (остановка музыки и т.п.) дети становятся на степ-доску.

Ходьба на носках вокруг степ-доски чередуется с бегом по кругу; то же с ходьбой на пятках.

После обычной ходьбы по кругу дети вновь становятся на степ-доски.

2-я часть

Общеразвивающие упражнения

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки вверх, шаг назад; вернуться в и. п. (6 раз).

2. И.п. стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (6 раз).

3. И.п. стоя на степе, ноги на ширине ступни, руки вверху. Присесть, постучать ладонями о пол перед степом; выпрямиться, вернуться в и. п. (5—6 раз).

4. И.п.: сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям степа. Согнуть ноги в коленях, обхватить (обнять) их руками, голову опустить; вернуться в и. п. (5—6 раз).

5. И.п. стоя на степе, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки (8 раз) чередуются с ходьбой со степа на степ. (2 раза.)

Заканчивается комплекс обычной ходьбой на месте на степ-доске, или с поворотом вокруг себя, или с остановкой по сигналу.

Комплекс утренней гимнастики на степях

(для старших дошкольников)

Степы раскладывают в три ряда

1-я часть

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.

Перестроение тройками к степам.

2-я часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз.)

2. И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же — влево. (по 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10—12 раз.)

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (10—12 раз.)
7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой. (2 раза.)

Приложение № 4

Подвижные игры с использованием степов.

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается

поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удается, оставшийся без уголка,

занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Путешествие в Москву»

Дети сидят (стоят) на степен по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степен, в последующей игре будет ведущим.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степен сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степен (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,

На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.
После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Фигуры»

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех)

выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку-ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

«Перемени предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Охотник и обезьяны»

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степен («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степен, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

«Липкие пеньки»

По залу расставлены степен («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

«Пчелка»

В этой игре со степен участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степен – домиков на один меньше. Степен ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –
Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
На травую луговой.
Собирает свежий мед
И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степен и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

Приложение № 5

Конспект физкультурного досуга

«В гости к сказке»

(подготовительная группа)

Задачи.

1. Создать положительный эмоциональный настрой, содействовать развитию воображения и творческих способностей.
2. Закреплять выполнение композиций на фитболах, степ – платформах.
3. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Материал.

1. Музыкальная фонограмма песен «Маленькая страна», «Соловей разбойник», «В мире много сказок», «Разноцветная игра».
2. Обруч
3. Степ – платформа.
4. Иллюстрации к сказкам.
5. Фитболы.

Ход досуга.

В. - Ребята, сегодня мы отправляемся в гости в чудесную страну. Как мы туда попадем?

Я скажу вам по секрету, так бывает:

Сказка вдруг в свой мир нас приглашает,

Чтобы чудесами удивить,

Позабавить и чему-то научить.

(показывает обруч)

Кто через волшебный обруч пройдет,

Тот в страну чудес попадет.

Какая она чудесная, сказочная страна?

Давайте покажем.

Муз. композиция «Маленькая страна»

В. – страна маленькая, но жителей в ней много. Они разные: веселые и грустные, озорные и серьезные. Давайте их вспомним.

Муз. композиция на фитболах

«В мире много сказок»

В. – Давайте вспомним других сказочных героев, а загадки нам помогут.

Этот сказочный герой

Кривоногий и хромо́й.

Он повсюду знаменит

И на всех грязнуль сердит

(Мойдодыр)

Смешной человек на крыше живет,

Смешной человек ириски жуёт,

Смешной человек скучать не привык

Смешной человек – большой озорник.

(Карлсон)

Внучка к бабушке пошла,

Пироги ей понесла.

Серый волк за ней следил

Обманул и проглотил

(Красная шапочка)

В. – В русских сказках живет один очень забавный герой. Конечно, вы его знаете. Давайте мы расскажем о нем, а помогут нам волшебные сундучки.

Муз. Композиция на степ – платформах «Соловей разбойник»

В. – Ой, ребята, кажется не всё в порядке в сказочной стране. Смотрите, все сказки перепутаны, нужно помочь сказки правильно собрать.

«Собери картинку» иллюстрации к сказкам (3-4) разрезанные на части раздаются детям. Под музыку дети собирают иллюстрацию из частей.

В. – Молодцы ребята, хорошо справились с заданием. А сейчас я предлагаю поиграть в веселую игру п\и «Хвост дракона»

В. – вот и побывали мы с вами в волшебной стране и пора возвращаться домой. Если вам когда-нибудь еще захочется побывать в стране сказок, а волшебного обруча рядом не будет, можно, осторожно, взять кусочек цветного стекла, посмотреть через него вокруг

Себя, то увидите – как обычный мир превращается в сказочный.

Муз. композиция «Разноцветная игра».

После исполнения композиции дети под музыку выходят из зала.